Pilates für den therapeutischen Ansatz

Döpfer Akademie
Fort- und Weiterbildung

Alles auf einen Blick:

Kosten	399,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Interessierte
	Teilnahmebescheinigung

Der demografische Wandel, zunehmender Bewegungsmangel und hohe körperliche sowie berufliche Belastungen tragen maßgeblich zur Entstehung chronischer und degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates bei. Eine gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur kann diesen Entwicklungen präventiv entgegenwirken, die Körperhaltung verbessern und die Grundlage für langfristige Gesundheit, funktionelle Stabilität und ein gesteigertes körperliches Wohlbefinden schaffen.

Die Fortbildung vermittelt einen fundierten Einstieg in die theoretischen Grundlagen des Pilates. Neben der Entstehungsgeschichte, Philosophie und den grundlegenden Prinzipien der Methode stehen insbesondere die Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskulatur, die bewusste Atmung sowie das Zusammenspiel von Bewegungskontrolle und Körperwahrnehmung im Mittelpunkt. Schritt für Schritt werden die zentralen Bewegungsprinzipien erarbeitet und ihre Bedeutung für eine ökonomische und funktionelle Bewegungsausführung verdeutlicht.

Ziel der Fortbildung ist der Aufbau eines umfassenden Verständnisses der Pilates-Methode sowie ihrer didaktischen Vermittlung. Behandelt werden die unterschiedlichen Trainingsansätze, die individuelle Anpassung von Übungen an verschiedene Leistungsniveaus sowie die präzise Anleitung Pilates-spezifischer Bewegungsmuster. Im Fokus stehen dabei die Prinzipien Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Präzision und Bewegungsfluss, um Stabilität, Mobilität und Körperbewusstsein nachhaltig zu fördern.

Inhalte

- **Einführung in die Thematik “Pilates”**
  - Geschichte und Entwicklung
  - Wissenschaftliche Grundlagen
  - Grundlegende Prinzipien und verschiedene Komponenten
  - Sportartübergreifendes Nutzen
- **Pilates-Box, Powerhouse und der Beckenboden**
- **Die korrekte Atemtechnik**
- **Körperkontrolle und Körperbeherrschung**
  - Verschiedene Trainingsmethoden
  - Pilatestypische Bewegungskategorien
  - Sanfte und fließende Bewegungen
  - Flexibilitätsverbesserungen
- **Einsatz zusätzlicher Hilfsmittel**
- **Übertragung der Pilatesprinzipien in den Therapiekontext**
  - Übungen und Modifikationen
  - Verknüpfung mit häufig auftretenden Beschwerdebildern
  - Therapeutische Zielsetzungen in Korrespondenz mit Pilates
- **Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität**

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: February 2027
13.02.2027–14.02.2027
Stundenanzahl: 20 UE

Kurszeiten

Samstag	10:00–17:00 Uhr
Sonntag	10:00–17:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner
Therapie Akademie

Veranstaltungsort
Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können. Teilnahme an einem Online-Kurs heißt, dass wir ausschließlich mit Bild und Ton arbeiten: Bitte prüfen Sie vorab Ihre Internetverbindung.

Ihre Ansprechpartner

Jennifer Willer
Tel: 05971 93162422
Fax: 05971 913799
E-Mail: j.willer@doepfer-akademie.de

Sonja Blömers
Tel: 05971 957990-8
Fax: 05971 91379-9
E-Mail: rheine@doepfer-akademie.de

- §20 SGB V Primärprävention und Gesundheitsförderung
- Einblick in den Stundenaufbau (Aufbau Pilates-Stunde, usw.)
- Konzepteinweisung "Pilates zur Kräftigung der Muskulatur" (Konzept-ID: KO-BE-1B646K)

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Ausbildung im Bereich der Physiotherapie, Sportwissenschaften oder Pilates

Hinweise

Zulassung §20: Das beinhaltete Kurskonzept ist nach den verbindlichen Standards des §20 SGB V Primärprävention von der **ZPP** geprüft und zugelassen. Konzept-ID: KO-BE-1B646K

Nach Abschluss der Fortbildung sind Sie in der Lage, ...

- die grundlegenden Prinzipien und Methoden des Pilates sicher einzuordnen.
- Pilates-spezifische Atem- und Bewegungstechniken gezielt anzuwenden.
- Pilatesübungen an unterschiedliche Leistungsniveaus und Beschwerdebilder anzupassen.
- Pilatesprinzipien gezielt in in den therpautischen Kontext zu übertragen.
- Pilates-Einheiten strukturiert und pracisnah zu planen und anzuleiten.